

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы

Контрольные нормативы		Этап спортивной специализации																			
		НП-1		НП-2		НП-3		Т-1		Т-2		Т-3		Т-4		Т-5		CCM		BCM	
		м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
Нормативы общей физической подготовки																					
1	Бег на 30 метров (сек.) – не более	6,9	7,1	6,7	6,8	6,3	6,5	6,0	6,2	5,9	6,0	5,8	5,9	5,7	5,8	5,6	5,7	-	-	-	-
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см.) – не менее	+1	+3	+3	+5	+3,5	+4,5	+4	+5	+5	+6	+6	+8	+7	+9	+7	+10	+11	+15	+13	+16
3	Смешанное передвижение на 1000 м. (мин, с) – не более	7,10	7,35	6,40	7,05	6,00	6,30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (кол. раз) – не менее	7	4	10	6	11	6	13	7	16	8	19	9	22	10	25	11	36	15	42	16
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) – не менее	110	105	120	115	130	120	140	130	150	140	160	150	170	160	180	170	215	180	230	185
6	Челночный бег 3*10 м. (с.) – не более	-	-	-	-	-	-	9,3	9,5	9,1	9,3	8,9	9,1	8,7	8,9	8,6	8,8	7,2	8,0	6,9	7,9
7	Бег на 100 метров (с.) – не более	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13,4	16,0
8	Бег на 60 метров (с.) – не более	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8,2	9,6	-	-
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.) – количество раз – не менее	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	49	43	50	44
Нормативы специальной физической подготовки																					
10	Исходное положение – стойка, ноги вместе, руки вверх, в замке. Отведение рук назад (градусов) (не менее)	15	30	15	30	6	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11	Прыжки с вращением скакалки вперед в течении 1 минуты (количество раз) – не менее	-	-	-	-	-	-	70	90	80	100	90	110	100	120	110	160	150	180	170	170
12	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение за 1 минуту(кол-во раз) – не менее	7	5	7	5	14	12	35	37	39	41	44	47	-	-	-	-	-	-	-	-

13	Равновесие на одной ноге, другую согнуть в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Удержание положения (с) – не менее	4	5	4	5	5	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «брейкинг», дополнительно необходимо выполнение следующих нормативов																					
14	Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук (количество раз) - не менее	8	5	10	6	12	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
15	Исходное положение – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до горизонтального положения «угол» (количество раз) – не менее	5		5		6		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
16	Исходное положение – стойка на руках на полу. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп. (с.) – не менее	-	-	-	-	-	-	10,0	11,0	12,0	13,0	14,0	-	-	-	-	-	-	-	-	
17	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп. Фиксация положения (с.) – не менее	-	-	-	-	-	-	3,0	4,0	5,0	6,0	7,0	-	-	-	-	-	-	-	-	
18	Исходное положение – стойка на лопатках. Выпрямленными руками взяться за гимнастическую стенку и отпустить прямое тело до 45 градусов (с.) – не менее	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	15	-	-	
19	Исходное положение – вис на турнике. Сгибание и разгибание рук (количество раз) – не менее	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12	-	
20	Спортивный разряд – обязательный для перевода	-	-	-	-	-	-	третий юношеский, второй юношеский, первый юношеский				третий спортивный, второй спортивный, первый спортивный				КМС	МС				